



Mateřská škola Klíček, Karviná – Hranice, Einsteinova 2849, příspěvková organizace

## **Dodatek č. 1 k příloze ŠVP**

(Školní vzdělávací program Klíček ze dne 1. 9. 2017, č.j.: MSKL/468/2017))

### **Pohybová „terapie“**

Pohybovou terapii můžeme považovat za uměleckou terapii, neboť se při ní pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média, uměleckého – pohybového. Terapie je založena na interakci těla a mysli. Pohyb a tanec reprezentují veškeré neverbální projevy jedince, které mají komunikační potenciál. Díky využití uměleckých prostředků dochází k nižší vědomé kontrole projevu emocí uvědomovaných i skrytých.

Podstatou pohybové terapie je užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jedince. Prostřednictvím pohybové terapie jedinec lépe poznává své tělo, svůj pohybový styl a jeho souvislost s osobnostními rysy a aktuálním emočním stavem.

Komplexním cílem pohybové terapie je umožnit dítěti jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému (porozumění a přijetí sebe sama, otevřené vyjadřování sebe sama).

#### **Dílčí cíle:**

- ✓ bezpečný způsob zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
- ✓ rozvoj pohybových dovedností
- ✓ relaxace
- ✓ uvolnění kreativity
- ✓ uvědomění si vlastního těla
- ✓ sladit pohyb s hudbou a rytmem
- ✓ rozvoj psychické a fyzické zdatnosti
- ✓ správné dýchání
- ✓ správné držení těla
- ✓ nácvik a rozvoj spolupráce s ostatními dětmi



Mateřská škola Klíček, Karviná – Hranice, Einsteinova 2849, příspěvková organizace

- ✓ rozvoj samostatnosti
- ✓ zdokonalování v oblasti hrubé motoriky

### **Základní náplň:**

- ✓ jóga pro děti
- ✓ dechová cvičení
- ✓ pohybová improvizace
- ✓ cvičení s básničkou
- ✓ hudebně – pohybové hry
- ✓ taneční improvizace

### **Jogínské hrátky s prvky muzikofiletiky**

Terapie zaměřená základní pozice vycházející z dětské jógy

**Cvičení jógy** je pro děti velmi příznivé. Aktivují se při ní nejen svaly, ale i koncentrace. Je dokázáno, že pravidelné cvičení napomáhá ke správnému držení těla, zlepšuje koordinaci i rovnováhu, rozvíjí soustředění, pevnou vůli a fantazii, vede k lepšímu zvládnutí stresových situací. Příliš aktivní děti zklidní, naopak pasivní děti nabudí. Pravidelné cvičení posiluje imunitu dětí. Je ideální volbou pro celkovou relaxaci těla i duše.

**Jóga a relaxace** velmi úzce kooperuje s muzikofiletikou. Jde u uvolnění těla a mysli, přispívá k obnovení fyzických i psychických sil a odstranění napětí, či neklidu. K uvolňování těla a mysli slouží mnoho různých technik, kterými se odbourává stres, a díky kterým můžeme stresu i předcházet.

Relaxace sama o sobě nemusí být pouze v klidových pozicích, velmi přínosným druhem relaxace je i např. vědomé *uvolňování při aktivních pohybových činnostech* – hry s poskoky, výkřiky, třesení končetinami, atd.



Mateřská škola Klíček, Karviná – Hranice, Einsteinova 2849, příspěvková organizace

Jógínské hrátky budou spojovány s prvky muzikofiletiky, jelikož působení hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie) pomáhá usnadnit a rozvíjet komunikaci, vztahy, sebevyjádření nebo učení.

### **Dílčí cíle:**

- ✓ naučit se být vnímaný nejen k vlastnímu tělu (co mi tělo říká, jak se cítím)
- ✓ usnadnit emoční prožívání dětí
- ✓ pomocí pozic z jógy a relaxačních technik se naučit zklidnit své tělo
- ✓ naučit se zdravým způsobem posouvat své individuální limity
- ✓ rozvoj pozornosti, soustředění
- ✓ rozvoj koordinace těla, motoriky jemné i hrubé
- ✓ zapojení fantazie, kreativity
- ✓ celková harmonizace a relaxace

### **Základní náplň:**

- ✓ průpravná cvičení
- ✓ jednoduché pozice a propojení do příběhů
- ✓ jednoduché motivační hry, básničky, říkadla
- ✓ jednoduchá dechová cvičení
- ✓ krátké relaxační techniky

V Karviné 17. 10. 2018

Č.j.: MSKL/937/2018

Zpracovala: Mgr. Eva Daňková, ředitelka školy